

【主 菜】 あっさり麻婆豆腐



<材 料> 4人分

絹揚げ豆腐 …2個 (300g)
 生しいたけ …6枚 (1パック)
 長ねぎ …100g
 豚ひき肉 …120g
 にんにく …12g (大さじ1・チューブ可)
 しょうが …12g (大さじ1・チューブ可)
 ごま油 …小さじ2

A { みそ…大さじ1
 オイスターソース…大さじ1
 酒…大さじ1 水…200ml (1カップ)
 B …水溶き片栗粉 (片栗粉大さじ1・1/2+水大さじ1)

木綿豆腐より崩れにくく、フライパン1つで出来ます。好んでラー油や豆板醤で辛さをプラスしてもおいしいです。ご飯にのせて麻婆豆腐丼もおすすめてです。

<作り方>

- ① 絹揚げ豆腐は18等分に、生しいたけは石づきを取ってそぎ切りに、長ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を引き、にんにく、しょうが、長ねぎを炒め香りが出たら豚ひき肉を入れる。火が通ったら絹揚げ豆腐と生しいたけ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 2~3分煮て、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

<1人分栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
233kcal	14.0g	15.1g	1.1g

【副 菜】 大根とツナのかんたんサラダ



<材 料> 4人分

大 根 …400g
 人 参 …100g
 ツナ水煮缶 …70g (1缶)
 ブロッコリースプラウト…20g (1パック)
 塩 …小さじ1/3
 白 だ し …大さじ1
 酢 …大さじ1
 マヨネーズ …大さじ2 黒こしょう 好みで

ブロッコリースプラウトの代わりにきゅうりやかいわれ、豆苗、わかめを加えてもOKです。

<作り方>

- ① 大根と人参は皮をむいてピーラーでスライスして袋に入れ、塩を加えて袋の上から軽くもんで少しおく。袋に切込みを入れて水気をしぼり出す。
- ② ボウルに移してツナ缶、調味料、ブロッコリースプラウトと和える。

<1人分栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
79kcal	3.1g	4.5g	0.8g



横手市の
 おすすめレシピ集
 QRコード

